10 de Febrero de 2019

Pabellón/Polideportivo Punta del Moral

Concentración: 10:00 h.
Salida de la prueba: 10:30 h.

RECORRIDOS
Opción I: 10,5 km.
Opción II: 6,3km.
Opción III: 4,7 km.

ANDAR Y CORRER

Programa Nacional de Marchas y Carreras de Portugal
Calendario Regional del Algarve 2018/19

Patronato Municipal de Deportes C/ Cadiz 4 21400 Ayamonte (Huelva)
Email: pmd@ayamonte.es Tlf: 959 470625
El periodo de inscripción hasta el 7 de febrero de 2019 o
una vez completadas las 500 inscripciones
Las inscripciones serán gratuitas

Plano Nacional de Ética no Desporto

Programa Ed.en Valores

Ruta de Senderismo Ayamonte

Dentro del Programa de Nacional de Marchas y Carreras de Portugal en el Calendario regional del Algarve 2018/19 organizado por el Instituto Portugues de Deporte y Juventud

La ruta se realizar el próximo 10 de Febrero de 2019 a las 10,30h (Hora Española)
El lugar de concentración sera en el Pabellón de Punta del Moral", situado en la Avd. Juan López Ruiz S/N desde las 10,00h (Hora Española)

Características de la ruta:

Se realizara un recorrido Rural, partiendo desde las instalaciones deportivas hacia el entorno natural conocido como las "Salinas del Duque" situado en un entorno muy cercano al núcleo urbano.
Contaremos con t3 Opciones dentro del Recorrido:

Opción I (Recorrido Largo) :10,5km

Se realizara una vuelta y media al recorrido
Dificultad Baja. Recorrido sin perfil de elevación.

Opción II:(recorrido medio):**6,3km**

Se realizara una vuelta completa al recorrdio
Dificultad baja.Recorrido sin perfil de elevación

Opcion III: (recorrido corto): **4,7km**

Se realizara una vuelta a la mitad del recorrido
Dificultad baja.Recorrido sin perfil de elevación.
Todas opciones serán circulares
La organización se reserva el derecho de poder modificar o adaptar el recorrido si fuera necesario.

Inscripciones:

Para participar en dicha ruta los interesados deberán de realizar la inscripción a través:

Patronato Municipal de Deportes
C/ Cadiz 4 21400 Ayamonte (Huelva)
email: pmd@ayamonte.es Tlf: 959 470625

El periodo de inscripción se realizara hasta el 7 de Febrero de 2018 o una vez completadas **500 inscripciones**

Las inscripciones serán gratuitas.

Recomendaciones:

Los participantes deberán de encontrarse con las condiciones adecuadas para la practica de la actividad física, realizando el recorrido que mas se adapte a su condición física

Deberán de acudir con ropa y calzado adecuado para la practica del senderismo

No salirse nunca de los caminos y sendas marcadas o establecidas para cada **ruta.**

No dejar basuras en el campo, depositarlas en los lugares habilitados para éstas.

Dejar todo como nos lo encontramos, las puertas y cancelas siempre deb**erán** cerrarse.
No recolectar plantas, ni recoger animales. Al margen de poder estar cometie**ndo** un delito, atentamos contra el medio natural.
Procura no hablar en voz alta. Utiliza colores suaves en tu ropa y **evita** los colores chillones.
La ropa y al calzado ha de ser cómoda.
Es conveniente ir provistos de gafas de sol, protector labial, agua y una gorra.

Indicaciones:

Zona de aparcamientos para autobuses: existen amplias zonas de aparcamiento por el entorno del lugar de concentración.

Lugar Concentración/Salida Rutas
Parking
Parking
Parking
Parking
Calle Palera
Calle Palmera
Calle Roque
Calle Cerca
Calle Cerca
Calle Cerca
Calle Cerca
Calle Nueva
Calle Nueva
Calle Nueva

ida. Recordando que el tipo de terreno y la distancia son factores determinantes.

7.- Posición erguida: Caminar manteniendo erguida la columna ver**tebral**.

8.- Respirar adecuadamente: Desarrollando una respiración pot**ente** y acorde con nuestro ritmo, tendente a respirar lenta y profundamente m**an**teniendo bien despejadas las vías respiratorias.

9.- No extralimitarse: No sobrepasar nuestras posibilidades y dos**ificar** el esfuerzo. Recordando también factores como el peso corporal (a mayor peso, mayor gasto energético).

10.- Saber orientarse: Cuando hagas rutas por libre no está de más contar con **alg**ún mapa o plano que sirva de ayuda y otorgue información. Algo que se convier**te** en imprescindible a la hora de afrontar rutas desconocidas, lo cual no deja de **ser** un aliciente añadido a la actividad: no sólo realizar el recorrido, sino además ir descubriendo y encontrando lo que nos reserva la naturaleza.

Hoja de inscripción

Municipio/Camara: Contacto:

	Nombre	Apellidos	Fecha Nacimiento	Documento Identidad
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				